DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

Rok VI. STYCZEŃ-LUTY Nr. 1 i 2.

I. Związkowe zawody gimnastyczne młodzieży męskiej w 1930 roku.

Uchwałą Naczelnictwa Związku w dniu 24 listopada 1929, przyjęto zaprojektowane ćwiczenia na zawody dla młodzieży męskiej w 1930 r.

Zawody składają się z lekcji gimnastycznej z dodaniem biegu na 100 *m*, skoku w dal i rzutu kulą 5 *kg*.

Zawody odbędą się w Krakowie 14 września 1930 r.

Zawody dostępne są dla młodzieży męskiej powyżej 16 lat.

Każda Dzielnica powinna nadesłać przynajmniej jeden zastęp (Gniazdowy lub Okręgowy) na zawody związkowe.

Każdy zastęp składa się z ośmiu zawodników i prowadzącego, który prowadzi zastęp, liczy przy ćwiczeniach wolnych i igrzyskowych, ochrania przy ćwiczeniach na przyrządach i załatwia wszelkie formalności.

Przodownik zastępu nie zezwala na rozchodzenie się zawodników, ani też oddalanie się od oddziału aż do ukończenia zawodów.

W zawodach obowiązuje zawodników następujący strój ćwiczebny:

Ciemno granatowe płócienne spodenki, biała trykotowa koszulka bez rękawów, obszyta przy szyi i ramionach czerwoną lamówką oraz ciemne pantofle skórkowe lub płócienne.

Podane poniżej w lekcji ćwiczenia wolne, igrzyskowe i na przyrządach, są obowiązkowe, winny być one przez cały zastęp wykonywane w jedną stronę.

Lekcja gimnastyczna dla młodzieży męskiej.

Wyjście w kolumnie dwójkowej ze śpiewem „Ramię przy ramieniu“ (na melodję „Wojenko“).

Ramię do ramienia,
Do ramienia ramię!
Ciężko się spracuje,
[ciężko się spracuje,
Nim nas kto przełamie.

Na Polski rubieży
Staniem wszyscy społem,
Szponem ku wrogowi,
[szponem ku wrogowi,
Ku Ojczyźnie czołem.

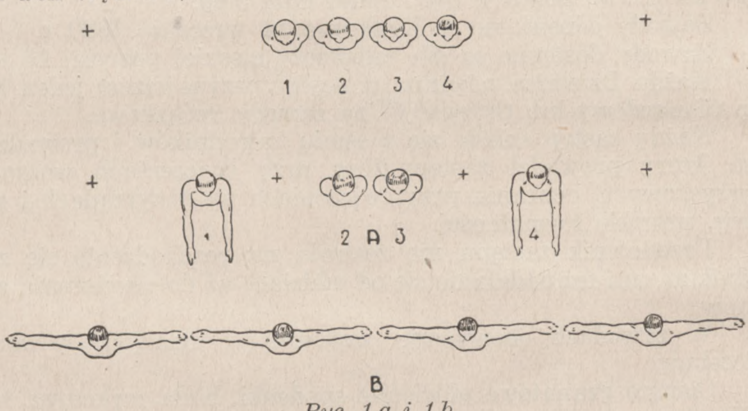
Mocą jej i chwałą
Nasze są ramiona,
Nim nas wróg przełamie,
[nim nas wróg przełamie,
Wnet u granic skona.

Ustawienie i rozstęp w kolumnę ćwiczebną.

Na rozkaz:

R a m i o n a w b o k o d ś r o d k a — o d s t ą p!

1. Pierwszy wykonuje krok na zewnątrz w prawo, drugi — na zewnątrz w lewo do postawy na palcach, ramiona w bok, 2. postawa na stopach, ramiona w dół i w przód, (ryc. 1 *a*). Drugi i trzeci wytrzymaj, 3. pierwszy i drugi krok nazewnątrz w prawo, trzeci czwarty, krok nazewnątrz w lewo do postawy na palcach, ramiona w bok (pierwszy i czwarty ramiona łukiem w dół), 4. postawa na stopach, ramiona w dół i w przód, 5. pierwszy i czwarty krok nazewnątrz na znak wszyscy — ramiona w dół i w bok (ryc. 1 *b*).



Ryc. 1 a i 1 b.

UWAGA: Ćwiczący przesuwa się na znaki poprawia krycie, równanie i wytrzymają ramiona w bok.

W y m a c h y r a m i o n w p r z ó d i w b o k z u d e r z e n i e m o u d a — ć w i c z!

I. 1. Ramiona w dół, uderzenie o uda i ramiona w bok (ryc. 2), 2. ramiona w dół (bez uderzenia) i w przód (ryc. 3), 3. ramiona w dół i w bok.

Po czterokrotnem wykonaniu na rozkaz:

S k u r c z e i r z u t y r a m i o n w g ó r ę, w b o k i w d ó ł — ć w i c z!

1. Ramiona w dół, uderzenie o uda i ramiona wskurcz (ryc. 4), 2. rzuć ramiona w górę (ryc. 4 *a*), 3. ramiona skurcz,

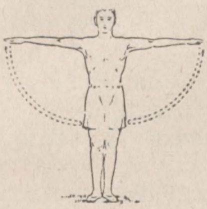
4. rzuć ramiona w bok (ryc. 4 *b*), 5. ramiona skurcz, 6. rzuć ramiona w dół (bez uderzenia).

Po trzykrotnem wykonaniu:

1. Ramiona skurcz, 2. rzuć ramiona w przód, (ryc. 3) 3. zwrot dłoni w dół. — 1—3. Powoli ramiona w dół, 4. zwrot dłoni w górę. — 1—3. Powoli ramiona w górę, 4. postawa na palcach.

Przysiad podparty i rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

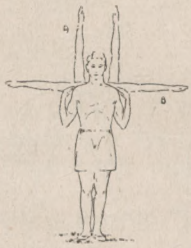
II. 1. Przysiad podparty (ryc. 5), 2—5. rytmiczne unoszenie tułowia.



Ryc. 2.



Ryc. 3.



Ryc. 4.



Ryc. 5.

UWAGA: Rytmiczne unoszenie tułowia odbywa się w sposób powtarzalny z zupełnem rozluźnieniem mięśni nóg tak, że następuje odbijanie się o mięśnie łydek jak na sprężynie.

1. Wysuń prawą nogę w bok (ryc. 6), 2. podskokiem przysiad podparty na prawej, lewa noga w bok, 3. podskokiem przysiad podparty na lewej, prawa noga w bok, 4. podskokiem przysiad podparty na prawej, lewa noga w bok, 5. przystaw lewą nogę, 6. powstań, rozkrok w prawo i ręce na biodra.

Rytmiczne skłony w bok i w przód na lewo — ćwicz!

III. 1. Skłon w prawo w bok, 2. wyprostowanie i skłon w lewo w bok, 3. wyprostowanie i skłon w prawo w bok, 4. wyprostowanie i skłon w lewo w bok, 5. wyprostowanie i skłon w prawo w bok (ryc. 7 *a*).

1. Wyprostowanie i skłon w przód na lewo ramiona w przód i oparcie rąk na ziemi (ryc. 7 *b*), 2—5. rytmiczne pogłębianie skłonu w dół.

1. Wyprostowanie tułowia i ręce na biodra, 2—4. powoli opadem, skłon w przód (ryc. 8).

1—4. Powoli tułów prostuj.

*

1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, 2. postawa na palcach, ramiona w dół i w przód, 3. przysiad podparty.

Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

Powtarza się część II tylko wyrzucenie nogi następuje w lewo: 1—4. Rytmiczne unoszenie tułowia.

1. Wysuń lewą nogę w bok, 2. podskokiem przysiad podparty na lewej, prawa noga w bok, 3. podskokiem przysiad podparty na prawej, lewa noga w bok, 4. podskokiem przysiad podparty na lewej, prawa noga w bok, 5. przystaw prawą nogę, 6. powstań, rozkrok w lewo i ręce na biodra.






Ryc. 6. *Ryc. 7.* *Ryc. 8.* *Ryc. 9.*

Rytmiczne skręty w bok i skłony tułowia w przód na prawo — ćwicz!

IV. 1. Skręt tułowia w lewo, 2. skręt tułowia w prawo, 3. skręt tułowia w lewo, 4. skręt tułowia w prawo, 5. skręt tułowia w lewo (ryc. 9 *a*).

1. Skręt tułowia na wprost i skłon w przód na prawo, ramiona w przód i oparcie rąk na ziemi (ryc. 9 *b*), 2—5. rytmiczne pogłębianie skłonu w dół.

1. Wyprostowanie tułowia i ręce na biodra, 2—4. powoli opadem, skłon w przód (ryc. 8).

1—4. Powoli tułów prostuj.

1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok, 2. ramiona w dół i w przód, 3. ramiona w dół.

UWAGA: Równocześnie z opuszczeniem ramion w dół, należy wykonać wyskok w górę.

Dwa podskoki w miejscu, trzeci do rozkroku, ramiona bokiem w górę, uderzenie w dłoń — ćwicz!

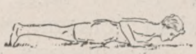
V. 1—2. Dwa podskoki w górę, ramiona w dół (ryc. 10), 3. podskok do rozkroku na palcach ramiona bokiem w górę, uderzenie w dłoń (ryc. 11).

1—2. Podskokiem złączenie nóg, ramiona łukiem bocznym w dół i dwa podskoki w górę, 3. podskok do rozkroku jak wyżej.

Po trzykrotnem wykonaniu podskoku do zozkroku, wykonuje się jeszcze dwa podskoki w górę i przysiad podparty.

1—2. Złączenie nóg, ramiona w dół i dwa podskoki w górę, 3. przysiad podparty, 4. ramiona w bok.



Ryc. 10. *Ryc. 11.* *Ryc. 12.* *Ryc. 13.*

R y t m i c z n e o d r z u c a n i e r a m i o n w t y ł — ć w i c z !

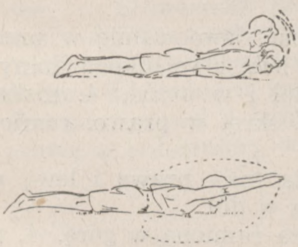
1—5. Rytmiczne odrzucanie ramion w tył (ryc. 12), 6. opad w przód do leżenia przodem o ramionach ugiętych (ryc. 13).

R u c h y p ł y w a c k i e r a m i o n — ć w i c z !

VI. 1. Wyrzut ramion w górę (ryc. 14), 2—4. powoli ramiona bokiem w dół i podpór.

Po czterokrotnem wykonaniu ramiona w dół.

1. Wyrzut ramion w górę, 2—4. powoli ramiona w dół, ręce oparte dłońmi o ziemię (ryc. 15).





Ryc. górna 14, dolna 15, *Ryc. 16.* *Ryc. 17.*

R y t m i c z n e s k ł o n y w t y ł — ć w i c z !

1—5. Rytmiczne skłony w tył.

UWAGA: Skłon w tył i opuszczenie tułowia wykonuje się na jeden takt gimnastyczny r a z ! przyczem ramiona proste, ręce opierają się dłońmi o ziemię.

VII. 1. Po piątym skłonie w tył, ramiona ugnij ręce oparte obok tułowia, 2. rzutem i skurczem nóg, przysiad podparty,

3. powstań, ramiona w przód, 4. rozkrok w prawo, ramiona w dół i w bok, 5. skręt w lewo, ramiona w przód nieco w górę, prawe ramię łukiem dolnym (ryc. 16), ręce zwinięte w pięści, promień.

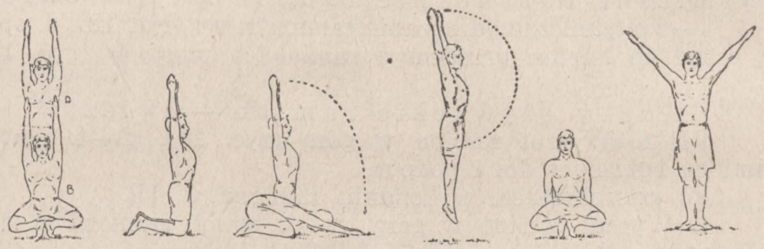
Naciąganie łuku prawą.

1—3. Powoli ugnij prawą nogę i pochyl tułów w bok, prawe ramię powoli skurcz (ryc. 17), (naśladowanie naciągnięcia łuku), 4. wytrzymaj.

1. Wyprostuj prawą nogę i wyrzuć prawe ramię w przód do podstawy jak wskazuje ryc. 16, 2. skręt tułowia na wprost, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym, 3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód, 4. rozkrok w lewo, ramiona w dół i w bok, 5. skręt w prawo, ramiona w przód nieco w górę, lewe łukiem dolnym, ręce zwinięte w pięści, promień.

Naciąganie łuku lewą.

1—3. Powoli ugnij lewą nogę i pochyl tułów w bok, lewe ramię powoli skurcz (naśladowanie naciągnięcia łuku), 4. wytrzymaj.



Ryc. 18. *Ryc. 19.* *Ryc. 20.* *Ryc. 21.* *Ryc. 22.* *Ryc. 23.*

1. Wyprostuj lewą nogę i wyrzuć lewe ramię w przód, 2. skręt tułowia nawprost, ramiona w bok, lewe łukiem dolnym, 3. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód, 4. rozkrok w prawo, ramiona w dół i w bok, 5. skręt w prawo, ramiona w przód (ryc. 16).

Powtórzenie ćwiczenia naciągania łuku prawą i lewą poczem dostawienie lewej nogi i ramiona w dół.

VIII. 1—3. Powoli wzdłuż tułowia ramiona w górę, 4. postawa na palcach (ryc 18 *a*).

1—4. Powoli przysiad, ramiona wytrzymaj (ryc. 18 *b*).

1. Klęknij, ramiona wytrzymaj (ryc. 19), 2. siad klęczny i pad w przód do skłonu (ryc. 20), poczem na rozkaz:

R y t m i c z n e p o g ł ę b i a n i e s k ł o n u — ć w i c z !

1—4. Rytmiczne pogłębianie skłonu przez unoszenie tułowia, 5. rzutem nóg przysiad podparty.

IX. 1. Powstań, ramiona w bok, 2. ramiona w dół i w przód 3. ramiona w dół i w bok, 4. ramiona w dół i wymach ramion przodem w górę z równoczesnem wyskokiem w górę (ryc. 21).

1. Opad do postawy, ramiona w dół i w bok, 2. ramiona w dół i w przód, 3. ramiona w dół i w bok, 4. ramiona w dół i wymach ramion przodem w górę z równoczesnym wyskokiem w górę.

Po powtórzeniu cztery razy wyskoku w górę:

1. Ramiona w dół i w bok, 2. ramiona w dół i w przód, 3. ramiona w dół i w bok, postawa na palcach, 4. przysiad, ramiona w dół (ryc. 22).

1. Ramiona w bok, 2. zwrot dłoni w górę, 3—4. powoli ramiona w górę.

1—3. Powoli powstań, ramiona wytrzymaj, 4. postawa na stopach, ramiona nazewnątrz.

1. Zwrot dłoni w dół (ryc. 23), 2. ramiona w dół z uderzeniem o uda.

W prawo — zwrot!

Do środka — złącz!

Do przyrządu — marsz!

Ćwiczenia na przyrządach: poręczach i drążku należy wykonywać kolejno i bez prawa poprawiania.

Poręcze.

W środku poręczy, chwyt zewnętrzny — odbiciem obunóż zwieszenie przerzutne — zeskok w tył i odbiciem wyskok do podporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny i wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód, w tylnym zamachu oparcie nóg na żerdziach, leżenie łukiem w rozkroku — powoli wspieranie do podporu leżąc przodem o ramionach prostych w rozkroku — złączenie nóg, w przednim zamachu przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą nad prawą żerdzią z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok jednonóż — przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo i przemach odwrotny prawą z półobrotem w lewo na lewej ręce do zeskoku.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem nachwytem zamachem — wymyk tyłem — przechwyt w podchwyt — podmykiem zamach do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu przejście do zwieszenia przewrotnego tyłem — przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem i wymyk przodem z równoczesnym przechwytem w nachwyt — podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce, dochwyt prawą nachwytem — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce, dochwyt lewą nachwytem, przechwyt prawą w nachwyt — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

Po skończonych ćwiczeniach na przyrządach, ustawienie zastępu w kolumnę ćwiczebną czwórkową, z rozstępem wolnym i podwójnym odstępem w głąb na rozkaz:

W kolumnie ćwiczebnej biegiem — zbiórka!

Ćwiczący ustawią się w kolumnę ćwiczebną i wytrzymają w postawie zasadniczej.

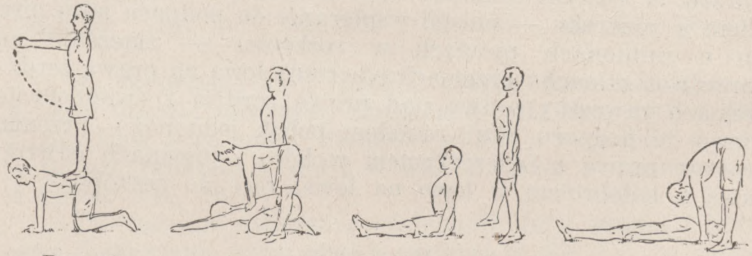
X. 1—2. Pierwszy i trzeci pozostaje w miejscu — drugi i czwarty krok w prawo w bok, ćwiczący utworzyli dwójki, po prawej stronie pierwszy, 3—4. do siebie zwrot, 5. ręce podaj.



Ryc. 24. Ryc. 25. Ryc. 26. Ryc. 27.

1. Pierwszy przysiad (ryc. 24), 2. pierwszy powstań, drugi przysiad, 3. zmiana, jak pod 1., 4. zmiana, jak pod 2.

1. Pierwszy przysiad, 2. pierwszy siad i leżenie tyłem, drugi przechodzi w przód i staje w rozkroku nad pierwszym (ryc. 25), 3. Drugi skłon w przód i splot ramion (ryc. 26).



Ryc. 28. Ryc. 29. Ryc. 30. Ryc. 31.

1. Drugi tułów prostuj i unieś pierwszego, który przechodzi do zwieszenia postawnego leżąc przodem (ryc. 27), 2. drugi skłon w przód i opuszczenie współćwiczącego (ryc. 26), 3—4. powtórzenie.

1. Drugi tułów wyprostuj i ręce podaj (ryc. 25), 2. drugi posuwa się w tył, pierwszy siad i skurczem nóg przysiad (ryc. 24), 3. pierwszy powstań.

1. Pierwszy w tył zwrot, 2. pierwszy podpór klęczny, 3. drugi postawa nad pierwszym, ramiona w bok (ryc. 28).

UWAGA: Drugi ćwiczący wstępuje na pierwszego — kolejno lewą poczem prawą nogą i unosi ramiona w bok.

1. Drugi, ramiona w dół i w przód, 2. ramiona w dół i w bok, 3. ramiona w dół i w przód, 4. ramiona w dół i w bok z równoczesnym zeskokiem do postawy rozkrocznej nad współćwiczącym, drugi — odchylenie tułowia do siadu klęcznego i skłonu w przód.

R y t m i c z n e w g n i a t a n i e — ć w i c z !

1—5. Drugi opiera ręce na plecach pierwszego i na rozkaz: Rytmiczne wgniatanie — ćwicz ! ugniata rytmicznie plecy współćwiczącego (ryc. 29).

1. Drugi — wyprostowanie tułowia, pierwszy — przemach nóg do siadu (ryc. 30), 2. pierwszy leżenie tyłem, 3. drugi skłon w przód i chwyt za kark pierwszego (ryc. 31), 4. drugi postawi pierwszego, który pozostaje wyprężony.

UWAGA: Po postawieniu pierwszego, drugi ćwiczący posunie się w tył i zajmie miejsce na znaku.

Na rozkaz:

W lewo zwrot! Zwrócą się wszyscy ćwiczący w lewo i wytrzymają w postawie zasadniczej.

Ćwiczący powtarzają X. część w przeciwną stronę, t. zn., że na 1. 2. drugi pozostaje w miejscu, a pierwszy wykonuje krok w lewo w bok, poczem po podaniu rąk przysiad wykonuje drugi i t. d.

UWAGA: Po postawieniu drugiego, pierwszy posunie się w tył i zajmie miejsce na znaku.

Na rozkaz:

W prawo zwrot! Zwrócą się wszyscy ćwiczący w prawo.

XI. W s p ó ł z a w o d n i c t w o w p r z e n o s z n i u n a b a r a n a.

Współzawodnictwo odbędzie się w ten sposób, że ćwiczący z jednej czwórki przeniosą ćwiczących z drugiej — na przestrzeni 25 *m* i przeciwnie: ćwiczący z drugiej czwórki odniosą ćwiczących z pierwszej czwórki z powrotem na miejsce.

Przeniesienie odbywa się w następujący sposób:

Na rozkaz:

Pierwsza czwórka w tył — zwrot!

Druga czwórka przenosi, gotowi — już!

Na dany znak podbiega pierwszy ćwiczący do stojącego naprzeciw, odwraca się do niego tyłemi pochyla nieco w przód. Drugi ćwiczący, gdy tylko pierwszy obróci się do niego tyłem,

chwyta go za barki i wyskokiem wsiada mu na plecy, obejmując go nogami w pasie. Pierwszy chwyta go za poduda i biegiem przenosi na wyznaczone miejsce (ryc. 32). Natychmiast po osiągnięciu oznaczonej mety, ćwiczący zmieniają swą czynność, t. zn., że ten, który niósł, wsiada na współtowarzysza i zostaje przez niego odniesiony na miejsce.



Ryc. 32.



Ryc. 33.



Ryc. 34.



Ryc. 35.

Po skończonym biegu na rozkaz: *Kolumna ćwiczebna!* ćwiczący biegiem wracają na swe stanowiska i zwracają się przodem do prowadzącego.

Na rozkaz:

Z wymachem ramion o trzy kroki w przód — marsz!

XII. 1. Krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, 2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód, 3. krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok, 4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i przed sobą ugnij, ręce zwinięte w trąbkę przed ustami.

Na dany znak, ćwiczący wykonuje okrzyk:

Hu! — ha!

Bezpośrednio po okrzyku:

1. Pierwszy podskokiem rozkrok, drugi biegiem przechodzi i staje za pierwszym, 2. drugi wykonuje skłon i na karku unosi pierwszego, który w siadzie na barkach drugiego, zakłada nogi w tył, ramiona opuszcza w dół (ryc. 33), drugi opiera ręce na kolanach pierwszego.

1—4. Pierwszy powoli wzdłuż tułowia, ramiona w górę nazewnątrz.

1. Zwrot dłoni w dół, 2—4. powoli ramiona w dół, 5 ręce podaj.

Ćwiczący podają sobie ręce tak, by pierwszy ćwiczący, mógł przy zeskoku, wykonać podpór chwilowy.

1. Drugi w lewo zwrot, 2. drugi zeskok w przód, obaj postawa zasadnicza na znakach, 3—4. w prawo zwrot.

Ćwiczący powtarzają część XII.

1. Na palcach stań, 2—4. powoli przysiad, ramiona w bok, 5. podpór klęczny.

W y m a c h y p r a w e m r a m i e n i e m z e s k r ę t e m t u ł o w i a w p r a w o — ć w i c z!

XIII. 1—4. Wymachy prawem ramieniem (ryc. 36), 5. wymachem ramion w bok, rozkrok prawą (ryc. 35).

1. Zwrot dłoni w górę, 2—4. powoli ramiona ugnij, ręce na głowę.

1—3. Powoli opadem skłon w lewo w bok (ryc. 36).

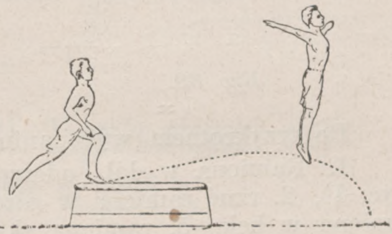
1—3. Powoli tułów prostuj, 4. podpór klęczny.



Ryc. 36.



Ryc. 37.



Ryc. 38.

W y m a c h y l e w e m r a m i e n i e m z e s k r ę t e m t u ł o w i a w l e w o — ć w i c z!

Ćwiczący powtarzają część XIII. w przeciwną stronę, poczem na rozkaz:

Powstań! rzutem nóg do przysiadu podpartego powstają i przybierają postawę zasadniczą.

XIV. S k o k i.

Na rozkaz:

W prawo — zwrot! Do przyrządu — marsz! złącza się ćwiczący do środka i w marszu utworzą rząd na rozkaz: *rząd — w tył!* poczem po dojściu na wyznaczone miejsce ustawią się w szereg.

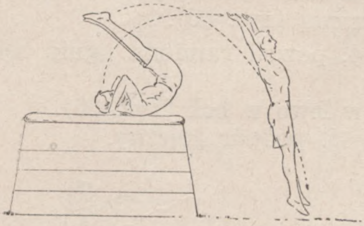
1. Przeskok lotny (ryc. 37). Na dany znak wybiegają ćwiczący kolejno i wykonują przeskok lotny, ponad nisko (60 *cm*) ustawioną skrzynią (ryc. 37). Po wykonaniu przeskoku przez wszystkich, ćwiczący wracają na swe stanowisko. 2. Skok narciarski (ryc. 38). Ćwiczący odbija się jednonóż na początku skrzyni ustawionej wzdłuż, 3. przewrót w przód (ryc. 39). Ćwiczący wykonują przewrót na wysoko (110 *cm*) ustawionej skrzyni, 4. skok w głąb (ryc. 40). Ćwiczący wykonują wyskok kuczny, z którego podskokiem równonóż, przechodzą na przeciwny ko-

*

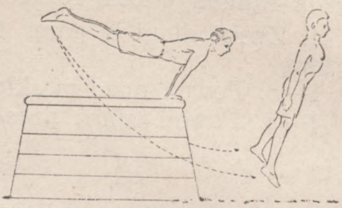
niec skrzyni i silnem odbiciem w górę zeskakują w głąb, 5. Przeskok rozkroczny (ryc. 41).

Po skończonych skokach na rozkaz: *Kolumna ćwiczebna!* biegiem wracają ćwiczący na swe stanowiska, ramiona w bok.

XV. 1. Ramiona w dół, uderzenie o uda i ramiona w bok (ryc. 2), 2. ramiona w dół (bez uderzenia) i w przód (ryc. 3), 3. ramiona w dół i w bok.



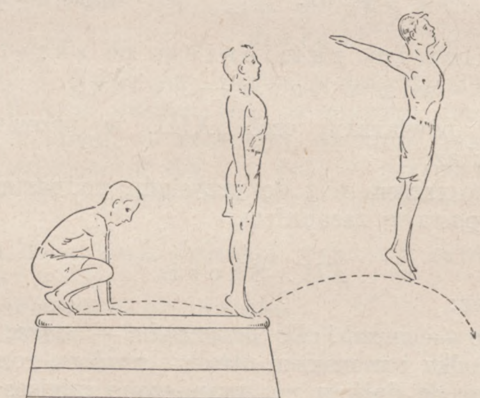
Ryc. 39.



Ryc. 41.

Po trzykrotnem wykonaniu:

1. Ramiona w dół, uderzenie o uda i ramiona skurcz (ryc. 4), 2. rzuć ramiona w górę, 3. ramiona wkurcz, 4. rzuć ramiona w bok, 5. ramiona skurcz, 6. rzuć ramiona w dół.



Ryc. 40.

Po trzykrotnem wykonaniu:

1. Ramiona skurcz, 2. rzuć ramiona w przód, 3. zwrot dłoni w dół.

1—3. Powoli ramiona w bok, 4. zwrot dłoni w górę.

1—3. Powoli ramiona w górę, 4. postawa na palcach.

1—3. Powoli przysiad, ramiona wytrzymaj.
1—3. Powoli ramiona w bok.
1. Zwrot dłoni w dół, 2—3. powoli powstań, ramiona w dół, 4. postawa na stopach, ramiona w bok.

1—2. Pierwszy i drugi krok w lewo w bok do postawy na palcach, trzeci i czwarty krok w prawo w bok do postawy na palcach, wszyscy — ramiona w dół i w przód, 3—4. pierwszy i czwarty postawa na stopach, ramiona w dół i w bok, drugi i trzeci postawa na stopach, ramiona w dół.

1—2. Pierwszy krok w lewo w bok od postawy na palcach, czwarty krok wprawo w bok do postawy na palcach, ramiona w dół i w przód, 3—4. pierwszy i czwarty postawa na stopach, ramiona w dół.

Zejście ze śpiewem w kolumnie czwórkowej.

J. F.

Ćwiczenia wolne druhów na II. Jugosłowiański zlot sokolstwa w Belgradzie w 1930 r.

Ćwiczenia rozpoczynają się w kolumnie czwórkowej, w której ćwiczący odliczeni są od 1—4, na prawem skrzydle pierwszy. Ćwiczący zatrzymują swe liczby przez cały czas ćwiczeń.

Rozstęp pomiędzy kolumnami wynosi dwa znaki, odstęp w głąb jeden znak.

Postawa pierwotna zasadnicza, dłonie otwarte.

Przy wszystkich położeniach ramion w przód i w górę, obowiązuje położenie promieniowe — w bok, grzbietowe o ile nie jest podane inne określenie.

CZĘŚĆ I.

I. 1. Ramiona w przód na lewo, grzbiet, szybko i energicznie, „*i*“ ramiona w dół, ruchem zwolnionym i lekkie uniesienie się na palcach, 2. jednaósma obrotu w lewo na palcach lewej nogi, wypad w prawo w bok, pochylenie tułowia w prawo (tułów, lewa noga w równej linji), ramiona w bok promień, patrz na lewą rękę, „*i*“ lewe ramię skurcz, przedramię wykona ruch ku środkowi, ręka nad lewym barkiem, dłoń skierowana w przód, 3. skręt lewego ramienia w dół, przedramię przy skręcie wytrzymaj, poczem wyprostuj lewe ramię wyrzutem przedramienia łukiem w dół do położenia łokciowego, ruchem siecznym, „*i*“ wytrzymaj.

II. 1. Wyprostuj prawą nogę do postawy rozkrocznej z lekkiem uniesieniem się na palce, ramiona w górę, szybko i energicznie, patrz na ręce, „*i*“ ramiona w dół łukiem do wewnątrz,

lewa przed prawą, równocześnie rozpoczęcie uginania lewej nogi, 2. ugięcie lewej nogi i pochylenie tułowia do wypadu w lewo w bok (tułów i prawa noga w równej linji) — ramiona w bok promień, patrz na prawą rękę, „i" prawe ramię skurcz, przedramię wykona ruch ku środkowi, ręka nad prawym barkiem, dłoń skierowana w przód, 3. skręt prawego ramienia w dół, przedarmię przy skręcie wytrzymaj, poczem wyprostuj prawe ramię wyrzutem przedramienia łukiem w dół do położenia łokciowego, ruchem siecznym, „i" wytrzymaj.

III. 1. Wyprostuj lewą nogę i przystaw prawą z jednąósmą obrotu w prawo do postawy na palcach, ramiona w górę, patrz na ręce, „i" powoli ugięcie nóg do półprzysiadu i ramiona w przód w górę, 2. półprzysiad, ramiona w przód, „i" dalsze ugięcie nóg, ramiona w dół, 3. przysiad, pochylenie tułowia w przód do poziomu, ramiona w tył, poziom, dłonie do środka, „i" wyprostowanie tułowia, ramiona w przód w dół.

IV. 1. Wyrzutem ramion łukiem przednim w górę, wyskok w górę, „i" doskok do postawy na palcach, ramiona w przód w górę, 2. przysiad, pochylenie tułowia w przód do poziomu, ramiona w tył, poziom, dłonie do środka, „i" wyprostowanie tułowia, ramiona w przód w dół, 3. powstań, ramiona w górę, patrz na ręce, „i" wytrzymaj.

V. 1. Ćwierćobrotu w lewo na lewej pięcie i palcach prawej nogi do zakroku prawą na palcach, ramiona wytrzymaj, „i" ramiona w dół łukiem do wewnątrz, lewa przed prawą, zwrot głowy w prawo, 2. wypad w prawo w bok, promień, patrz na prawą rękę, „i" prawe ramię skurcz, przedramię wykona ruch ku środkowi, ręka nad prawym barkiem, dłoń w przód, 3. skręt prawego ramienia w dół, przedramię przy skręcie wytrzymaj, poczem wyprostuj prawe ramię wyrzutem przedramienia łukiem w dół do położenia łokciowego, ruchem siecznym, „i" wytrzymaj.

VI. 1. Odbiciem prawej nogi ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej nogi, prawą nogę wznieś w tył, ramiona w górę, patrz na ręce, „i" wytrzymaj, 2. przystaw prawą nogę, ramiona skurcz, łokcie w dół, przedramiona przed sobą, ręce zwinęte w pięść, dłoń w przód, „i" wytrzymaj, 3. zakrokiem lewej, podpór leżąc przodem jednonóż, „i" wytrzymaj.

VII. 1. Przystaw prawą nogę, podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych, „i", 2. „i" wytrzymaj, 3. skurcz lewą nogą do podporu leżąc przodem jednonóż, „i" wytrzymaj.

VIII. 1. Powstań i przystaw prawą nogę, ramiona w górę, patrz na ręce, „i" ćwierćobrotu w lewo na lewej pięści i na palcach prawej nogi do zakroku prawą na palce, 2. przystaw prawą nogę, ramiona w bok skurcz, ręce zwinięte w pięści nad barkami, grzbiet, „i" rozpoczęcie skrętu ramion, 3. skręt ramion w dół. przedramiona przy skręcie wytrzymaj i ściągnięciem wyprostuj ramiona w dół, „i" pierwszy i czwarty ćwiczący wy-

trzymaj, drugi ćwiczący unieś nieco prawą — trzeci ćwiczący unieś nieco lewą nogę w bok.

CZĘŚĆ II.

I. 1. Pierwszy i czwarty ćwiczący, wytrzymaj w miejscu — drugi ćwiczący, krok w prawo w bok — trzeci ćwiczący, krok w lewo w bok i wszyscy skręt tułowia o 45^0 w lewo, ramiona w przód nazewnątrz, promień, „*i*“ ramiona ugnij, przedramiona skierowane w górę, 2. drugi ćwiczący, przystaw lewą, trzeci ćwiczący, przystaw prawą nogę i wszyscy ramiona skurcz, przedramiona wykonały ruch do środka, dłonie otwarte, ręce nad barkami, dłonie zwrócone w przód, „*i*“ skręt tułowia o 90^0 w prawo i rozpoczęcie prostowania ramion, 3. rzutem wyprostuj ramiona w przód nazewnątrz, prawe ramię pierwszego i trzeciego ćwiczącego, skrzyżuje się z lewem przedramieniem drugiego i czwartego ćwiczącego, „*i*“ wytrzymaj.

II. 1. Skręt tułowia 45^0 w lewo, ramiona w górę, „*i*“ ramiona w dół łukiem do wewnątrz, prawa przed lewą, rozpoczęcie zwrotu w lewo, 2. trzyósme obrotu w lewo na pięcie lewej i palcach prawej nogi do postawy zakrocznej prawą na palcach do wewnątrz, ramiona w przód nazewnątrz, „*i*“ ramiona ugnij, przedramiona skierowane w górę, 3. ramiona skurcz, przedramiona wykonały ruch do środka, dłonie otwarte, ręce nadbarkami, dłonie zwrócone w przód, „*i*“ wytrzymaj.

III. 1. Jednaósma obrotu w prawo na pięcie lewej i palcach prawej nogi do zakroku prawą na palce, ramiona wyprostuj w górę, „*i*“ ramiona w przód na lewo, grzbiet, 2. wypad w prawo w bok, skręt tułowia o 90^0 w prawo i pochylenie w przód, tułów i lewa noga w równej linji, ramiona w przód grzbiet, „*i*“ skręt tułowia nawprost i wyprostowanie, lewe ramię w górę (dłoń w przód) i w bok, grzbiet, prawe ramię w bok, — lewe ramię przenosi się łukiem górnym bez zatrzymania, 3. skręt tułowia o 90^0 w prawo i pochylenie w przód, ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym grzbiet, „*i*“ skręt tułowia na wprost i ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej, a odbiciem prawej nogi, prawą nogę wznieś w tył, ramiona w górę.

IV. 1. Przystaw prawą nogę i przysiad, ramiona skurcz, dłonie zwinięte w pięści, przedramiona przed sobą dłonie zwrócone do środka, „*i*“ rozpoczęcie powstawania, 2. powstań, ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi i wypad w prawo w bok — ramiona wyrzuć w bok, otwórz dłonie, promień, „*i*“ ramiona ugnij, przedramiona w górę, dłoń w przód, 3. ramiona skurcz i skręć w dół, wyrzutem przedramion łukiem w dół wyprostuj ramiona w bok, łokieć, „*i*“ wytrzymaj.

V. 1. Odbiciem wznieś prawą nogę w bok, prawe ramię w górę, lewe w bok, promień, „*i*“ rozpoczęcie ruchu, 2. przystaw prawą nogę i skręt tułowia o 45^0 w lewo, ramiona skurcz w przód

nazewnątrz, ręce nad barkami, dłonie zwrócone w przód, „i“ jak w takcie *I*. 2, „i“, 3. jak w takcie *I*. 3 (przedramiona ćwiczących nie krzyżują się), „i“ jak w takcie *I*. 3, „i“.

VI. 1—3. Jak w takcie *II*.

VII. 1—3. Jak w takcie *III*.

VIII. 1. Przystaw prawą nogę i przysiad, ramiona skurcz, dłonie zwinięte w pięści, przedramiona przed sobą dłonie zwrócone do środka, „i“ powstań, 2. pierwszy i czwarty ćwiczący, ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej nogi i palcach, do zakroku skrzyżnego o prawą, drugi ćwiczący, ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej nogi i palcach prawej nogi, rozkrok prawą, trzeci ćwiczący, ćwierćobrotu w lewo na palcach, rozkrok lewą, ramiona wyrzuć w bok, dłonie zwinięte w pięści, promień, „i“ zwrot dłoni w dół, ręce otwórz, grzbiet, 3. pierwszy, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw prawą nogę, drugi ćwiczący, przystaw lewą nogę, postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Ćwiczący złączyli w czwórkę, mając na czele czwartego ćwiczącego, drugi i trzeci ćwiczący, winni wykonać tak duże rozkroki do wewnątrz, by kryli się wzajemnie, „i“ wytrzymaj.

CZĘŚĆ III.

Ćwiczący pierwszy raz, zachodzą o ćwierć koła w tył na lewo, drugi raz, w części IV w przód na prawo do pierwotnego ustawienia.

I. 1. Ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej nogi i palcach prawej nogi do zakroku prawą na palcach, prawe ramię w górę szybko i energicznie, „i“ wznieś prawą nogę w przód do wewnątrz, skręt tułowia o 45° w prawo i prawe ramię w tył do poziomu, grzbiet, 2. wykrok prawą nieco do wewnątrz do zakroku lewą na palce, skręt tułowia na wprost, prawe ramię opuść do położenia w tył, łokieć, „i“ wznieś lewą nogę w przód nieco nazewnątrz, prawe ramię w dół, 3. wykrok lewą nieco nazewnątrz, prawe ramię w przód w górę, promień, „i“ wznieś prawą nogę w przód nieco do wewnątrz, ramiona wytrzymaj.

II. 1. Wykrok prawą nieco do wewnątrz, lewe ramię w górę, prawe ramię w dół, „i“ wznieś lewą nogę nieco nazewnątrz, skręt tułowia o 45° w lewo i lewe ramię w tył do poziomu, grzbiet, 2. wykrok lewą w przód nieco nazewnątrz, skręt tułowia na wprost, lewe ramię opuść do położenia w tył, łokieć, „i“ wznieś prawą nogę w przód, lewe ramię w dół, 3. wykrok prawą do zakroku lewą na palce, lewe ramię w górę, „i“ wytrzymaj.

Ćwiczący wykonali zachodzenie o ćwierćkoła, należy tylko zwrócić uwagę, aby trzeci i drugi ćwiczący wykonywali stopniowo mniejsze kroki, a pierwszy ćwiczący te same kroki na miejscu.

III. 1. Przystaw lewą nogę, prawe ramię w górę, patrz na ręce, „i“ jak w takcie *III* w pierwszej części na „i“, 2. jak

w takcie *III* w pierwszej części na 2, „*i*" jak w takcie *III* w pierwszej części na „*i*", 3. jak w takcie *III* w pierwszej części na 3, „*i*" jak w takcie *III* w pierwszej części na „*i*".

IV—VII. Jak w pierwszej części takt *IV—VII.*

VIII. 1. Powstań i przystaw prawą nogę, ramiona w górę patrz na ręce, „*i*" ćwierćobrotu w prawo na pięcie prawej nogi i palcach lewej do zakroku lewą na palce, 2. przystaw lewą nogę ramiona w bok skurcz, ręce zwinięte w pięść nad barkami, grzbiet, „*i*" rozpoczęcie skrętu ramion, 3. skręt ramion w dół, przedramiona przy skręcie wytrzymaj i ściągnięciem wyprostuj ramiona w dół, „*i*" wytrzymaj.

CZĘŚĆ IV (przejście w rozstęp).

Ćwiczący wykonują rozwinięcie zachodzeniem w przód na prawo.

I. i *II.* Jak w części III takt *I.* i *II.*, 1—3, „*i*" pierwszy i drugi ćwiczący, na prawem skrzydle, dostaw lewą nogę i lekko wznieś prawą w bok, trzeci i czwarty ćwiczący, unieś lewą nogę w bok.

III. 1. Pierwszy ćwiczący, rozkrok w prawo na 30 *cm* i lekko unieś lewą nogę w bok, drugi ćwiczący, tak samo tylko rozkrok na 20 *cm,* trzeci ćwiczący, rozkrok w lewo na 20 *cm* i lekko unieś prawą nogę w bok, czwarty ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 60 *cm,* wszyscy ramiona w górę, „*i*" wytrzymaj, 2. pierwszy i drugi ćwiczący, przystaw lewą i lekko wznieś prawą nogę w bok, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw prawą nogę w bok, wszyscy ramiona skurcz w przód nazewnątrz, „*i*" wytrzymaj, 3. pierwszy ćwiczący, rozkrok w prawo na 60 *cm* i lekko wznieś lewą nogę w bok, drugi ćwiczący tak samo, tylko rozkrok na 20 *cm,* trzeci ćwiczący, rozkrok w lewo na 20 *cm* i lekko wznieś prawą nogę w bok, czwarty ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 60 *cm,* wszyscy ramiona wyprostuj w przód nazewnątrz, „*i*" wytrzymaj.

IV. 1. Pierwszy i drugi ćwiczący, przystaw lewą i lekko wznieś prawą nogę w bok, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw prawą i lekko wznieś lewą nogę w bok, wszyscy ramiona w gorę, „*i*" ramiona w dół łukiem do wewnątrz, lewa przed prawą, 2. pierwszy drugi ćwiczący, rozkrok w prawo na znak i lekko wznieś lewą nogę w bok, trzeci i czwarty ćwiczący, rozkrok lewą na znak i lekko wznieś prawą nogę w bok, wszyscy ramiona w bok, „*i*" wytrzymaj, 3. pierwszy i drugi ćwiczący, przystaw lewą nogę, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw prawą nogę, wszyscy ramiona w dół, „*i*" wytrzymaj.

CZĘŚĆ IV. *A.*

I. 1. Wypad w prawo w bok, ramiona w przód na prawo, grzbiet, „*i*" powstań do postawy rozkrocznej, ramiona w górę,

dłoń w przód, 2. ćwierćobrotu w lewo na piętach i pochylenie tułowia w przód, lewa noga ugięta (tułów i prawa noga w równej linji), lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię skurcz, łokieć cofnięty w tył, przedramię z prawego boku, dłonie otwarte, grzbiet, patrz na lewą rękę, „*i*" wytrzymaj, 3. lewe ramię skurcz, prawe wysunięciem w przód w górę przenosi się w górę z wyprostowaniem tułowia, „*i*" wyprostowanie tułowia i lewej nogi, patrz w kierunku prawej ręki.

II. 1. Półobrotu w prawo na piętach i pochylenie tułowia w przód, prawa noga ugięta (tułów i lewa noga w równej linji), prawe ramię skurcz, lewe ramię wysunięciem, wyrzut w przód w górę, dłonie otwarte, grzbiet, patrz w kierunku lewej ręki, „*i*" wytrzymaj, 2. lewe ramię skurcz, prawe wysunięciem w przód w górę przenosi się w górę z wyprostowaniem tułowia, „*i*" wyprostowanie tułowia i prawej nogi, patrz w kierunku prawej ręki, 3. półobrotu w lewo na piętach pochylenie tułowia w przód, lewa noga ugięta (tułów i prawa noga w prostej linji), prawe ramię skurcz, lewe wysunięciem w przód w górę, dłonie otwarte, grzbiet, patrz w kierunku lewej ręki, „*i*" wytrzymaj.

III. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w górę, prawe wysunięciem w przód patrz na ręce, „*i*" prawą nogą rozpocząć zakrok, ramona w przód w górę, 2. zakrok prawą, tułów pochyl w przód, ramiona w przód, patrz na prawo, „*i*" półprzysiad zakroczny prawą, pochyl tułów w przód ramiona w dół, 3. klęczka na prawem kolanie (pr. kolano obok pięty lewej nogi), pochyl tułów w przód (lewa pierś opiera się o udo lewej nogi), ramiona w dół (poziom), dłoń zwrócona w górę, „*i*" wytrzymaj.

IV. -. Ramiona w górę (tułów i ramiona poziomo), grzbiet, „*i*" prawe ramię w przód, lewe wytrzymaj, 2. prawe ramię w dół (poziom), dłoń zwrócona w górę, „*i*" lewą nogą rozpoczyna się ruch w tył, prawe ramię w przód, 3. lewa noga w tył (poziom), prawe ramię w górę, lewe ramię w przód do podporu klęcznego (prawe ramię, tułów i lewa noga w równej linji), „*i*" wytrzymaj.

V. 1. Opuść lewą nogę i prawe ramię do podporu klęcznego, leżąc przodem, „*i*" wytrzymaj, 2. wysunięciem prawej nogi w tył, podpór leżąc przodem, „*i*" wytrzymaj, 3. rzutem nóg podpór przysiadny, kolana złączone, „*i*" rozpoczęcie powstawania.

VI. 1. Powstań, ramiona w górę, „*i*" ćwierćobrotu w lewo na pięcie lewej i palcach prawej nogi, do zakroku prawą na palcach, ramiona w przód na lewo, grzbiet, 2. wypad w prawo w bok, ramiona łukiem dolnym, w przód na prawo, grzbiet, „*i*" jak w takcie *I.* 1, „*i*", 3. jak w takcie *I.* 2, „*i*" wytrzymaj.

VII. 1. Powstań i przystaw prawą nogę, ramiona w górę, prawe ramię wysunięciem w przód, „*i*" ugięcie nóg (rozpoczęcie przysiadu), ramiona w przód w górę powyż, 2. półprzysiad, ramiona w przód w górę, „*i*" dalsze ugięcie nóg do przysiadu i opuszczenie ramion w przód, 3. przysiad, ramiona w przód, „*i*" wytrzymaj.

VIII. 1. Powstań, ramiona w górę, „*i*" ćwierćobrotu w prawo na pięcie prawej i palcach lewej nogi do zakroku lewą na palcach, ramiona w dół, łukiem do wewnątrz, 2. przystaw lewą, ramiona w bok, promień, „*i*" ramiona skurcz, ręce nad barkami, grzbiet, dłonie zwinięte w pięści, 3. skręt ramion w dół, przedramiona przy skręcie wytrzymaj, poczem wyprostuj w dół, „*i*" wytrzymaj.

CZĘŚĆ IV. *B.*

I. 1. Ramiona w górę, patrz na ręce, „*i*" 2. wytrzymaj, „*i*", 3. zwrot dłoni nazewnątrz, „*i*" wytrzymaj.

II. 1. Ramiona w bok, „*i*", 2. wytrzymaj, „*i*", 3. ramiona skurcz, przedramiona z przodu, ręce zwinięte w pięści, dłonie do środka, „*i*".

III. 1. Wypad w lewo w bok, skłon w lewo (tułów i prawa noga w równej linji), wyrzuć prawe ramię w bok (kierunek skośnie w górę), lewe ramię w dół nazewnątrz (kierunek pionowo w dół), grzbiet, patrz na prawą rękę, „*i*", 2. wytrzymaj, „*i*", 3. odbiciem wznieś lewą nogę w bok, ramiona w bok, promień, „*i*" przystaw lewą nogę, ramiona skurcz, przedramiona przed sobą, dłonie zwinięte w pięść.

IV. 1. Wypad w prawo w bok, skłon w prawo (tułów i lewa noga w równej linji), wyrzuć lewe ramię w bok (kierunek skośnie w górę), prawe ramię w dół nazewnątrz (kierunek pionowo w dół), grzbiet, patrz na lewą rękę, „*i*", 2. wytrzymaj, „*i*", 3. odbiciem wznieś prawą nogę w bok, grzbiet, „*i*" zwrot dłoni w górę.

V. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w górę, patrz na ręce, „*i*", 2. wytrzymaj, „*i*", 3. wytrzymaj, „*i*".

VI. 1—3. Powoli skłon w przód, ramiona bokiem w przód, palce rąk zetkną się po przeniesieniu ramion w przód, a mianowicie:

1. Rozpoczęcie skłonu w przód i przeniesienie ramion w górę nazewnątrz, „*i*" skłon w przód o 30°, ramiona w bok, 2. skłon w przód o 60°, ramiona w przód zewnątrz, „*i*" skłon w przód w dół o 90°, ramiona w przód, 3. skłon w dół, ramiona w przód do wewnątrz, „*i*" tułów prostuj, ramiona w przód w górę, patrz na ręce.

VII. 1. Wypad prawą w tył, skłon w tył (tułów i lewa noga w równej linji), ramiona w tył skurcz, „*i*", 2. wytrzymaj, „*i*", 3. wytrzymaj, „*i*".

VIII. 1. Odbiciem wznieś prawą nogę, ramiona wyprostuj w przód, ręce złączone, „*i*" zwrot dłoni nazewnątrz, 2. ramiona w bok, łokieć, nogę wytrzymaj, „*i*" zwrot dłoni w dół, 3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół, „*i*" wytrzymaj.

CZĘŚĆ V.

Powtórzenie części IV. *A.* i *B.*

CZĘŚĆ VI. (złączenie).

I. 1. Pierwszy ćwiczący, rozkrok w lewo na 60 *cm* i wznieś prawą nogę w bok, drugi ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 20 *cm*, trzeci ćwiczący, rozkrok w prawo na 20 *cm* i wznieś lewą nogę w bok, czwarty ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 60 *cm*, wszyscy ramiona łukiem bocznym w górę, „*i*“ łukiem do środka, ramiona w dół, 2. pierwszy i drugi ćwiczący, przystaw prawą nogę i lekko wznieś lewą nogę, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw lewą nogę i lekko wznieś prawą nogę, wszyscy ramiona w przód zewnątrz, promień, „*i*“ rozpoczęcie skurczu ramion, 3. pierwszy ćwiczący, rozkrok w lewo na 60 *cm* i wznieś prawą nogę w bok, drugi ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 20 *cm*, trzeci ćwiczący, rozkrok w prawo na 20 *cm* i wznieś lewą nogę w bok, czwarty ćwiczący, to samo, tylko rozkrok na 60 *cm*, wszyscy ramiona skurcz, ręce nad barkami, dłonie do środka, „*i*“ wytrzymaj.

II. 1. Pierwszy i drugi ćwiczący, przystaw prawą nogę i lekko wznieś lewą nogę w bok, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw lewą nogę i lekko wznieś prawą nogę w bok, wszyscy ramiona wyprostuj w górę, „*i*“ wytrzymaj, 2. pierwszy ćwiczący, rozkrok w lewo na 60 *cm* i wznieś prawą nogę w bok, drugi ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 20 *cm*, trzeci ćwiczący, rozkrok w prawo na 20 *cm* i lekko wznieś lewą nogę, czwarty ćwiczący, tak samo, tylko rozkrok na 60 *cm*, wszyscy ramiona skurcz, przedramiona przed sobą, ręce zwinięte w pięści, „*i*“ wytrzymaj, (ćwiczący złączyli do środka), 3. pierwszy i drugi ćwiczący, przystaw prawą nogę, trzeci i czwarty ćwiczący, przystaw lewą nogę, wszyscy ramiona wyprostuj w dół, dłonie otwarte, „*i*“ wytrzymaj.

CZĘŚĆ VII.

Powtórzenie pierwszej części w całości.

CZĘŚĆ VIII.

Powtórzenie drugiej części, a po ukończeniu taktu *VIII.* 3, „*i*“ w prawo zwrot i odmarsz.

Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce. Redaguje Jan Fazanowicz.

Z Pierwszej Związkowej Drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.